

VIOLETTE

Viola odorata

Violette odorante, violette de mars

Famille des **Violacées**

Floraison : mars à mai

PORTRAIT

Plante herbacée vivace, rhizomateuse.
Feuilles : en forme de cœur, crénelées, vert sombre, à long pétiole.

Fleurs : à 5 sépales et 5 pétales violets ou blancs, avec un éperon à la base. Les premières à fleurir sont odorantes et stériles ; d'autres petites fleurs verdâtres se développent plus tard à la base de la plante et, sans s'ouvrir, assurent la reproduction par autofécondation.

Fruits : capsules velues, matures en avril-mai, qui éjectent des graines arrondies et blanchâtres, contenant un appendice charnu (élaïosome) riche en sucre et en huile.

Texture de la feuille : tendre et mucilagineuse.

Goût : doux, peu prononcé.

MILIEU DE VIE

Sols frais riches en éléments nutritifs.

Lieux mi-ombragés : lisières forestières, prairies, haies et buissons, bords de chemin, vignes.

CUEILLETTE

Feuilles : presque toute l'année.

Fleurs stériles : mars à mai.

PARTIES COMESTIBLES

Feuilles, fleurs stériles. Toutes les espèces de violettes sont comestibles.



VERTUS NUTRITIONNELLES

Feuilles riches en provitamine A, vitamine C et minéraux. Feuilles et fleurs renferment beaucoup de mucilage.

DANS L'ASSIETTE

Feuilles : ajoutées crues aux salades (surtout jeunes), ou cuites pour épaissir les soupes et sauces, en farce, quiches, gratins avec d'autres plantes. Fleurs : en décoration dans les salades et pour parfumer desserts et boissons, peuvent être confites au sucre.

REMARQUES

Les fourmis raffolent de l'élaïosome huileux et sucré des graines, qu'elles transportent entières jusqu'à leur nid. Elles s'en débarrassent ensuite, contribuant ainsi à leur dispersion (myrmécochorie).

Viola odorata est une des rares espèces de violette à être parfumée. Son parfum suave semble éphémère car il anesthésie légèrement les récepteurs olfactifs et il faut attendre quelques minutes avant de pouvoir le sentir à nouveau.

Le genre *Viola* comprend les violettes et les pensées.